

# Вредные привычки







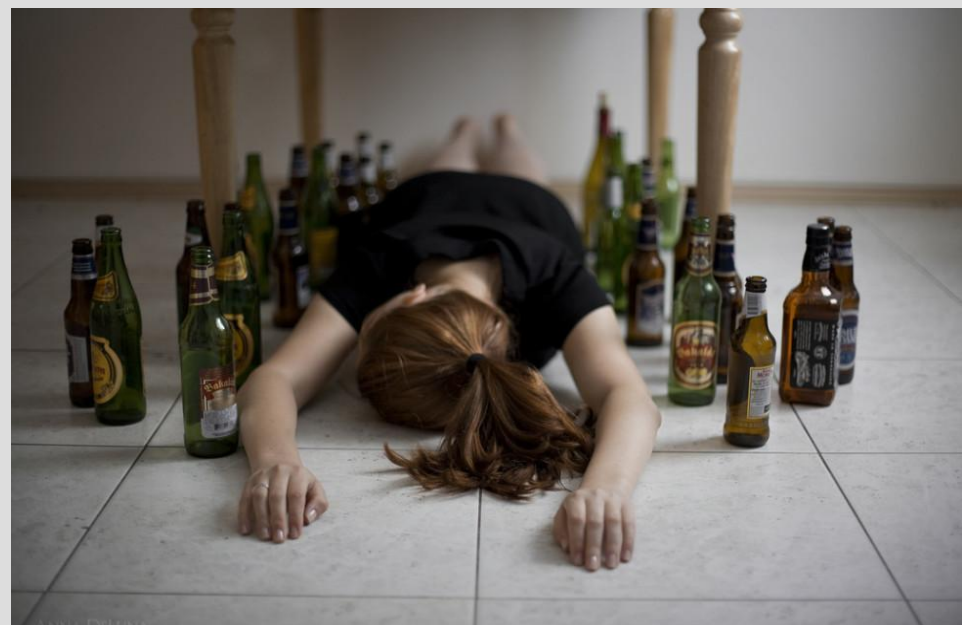
Вредная привычка - автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

# 1. Алкоголизм



Это болезнь, развивающаяся на фоне частого употребления алкоголя и формирования патологической тяги к нему, психологической, а после нее физической зависимости.

Психологические аспекты алкоголизма, особенности будущих и настоящих алкоголиков изучаются уже давно. Главная мысль, на которой сходятся исследователи: алкоголь – это аналог семьи. Алкоголь дарит чувство уверенности, защищенности, тепла, покоя, то есть выполняет функции семьи.



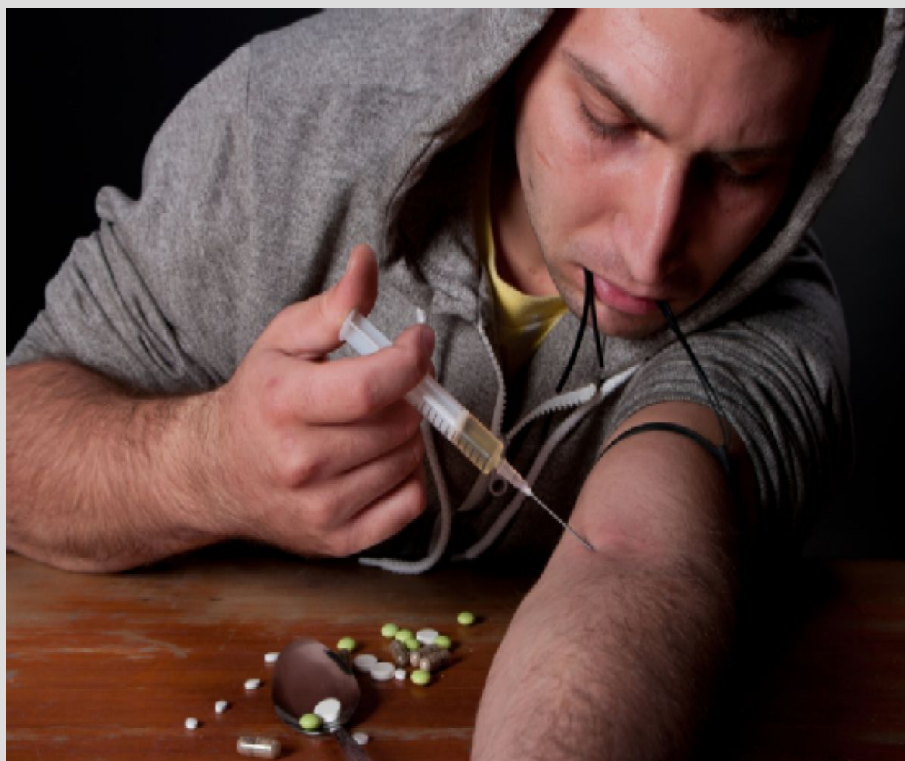


Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию.



## 2. Наркомания

Это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.



Наркомания пагубно влияет на все сферы человеческой жизни. Страдает психическое и физическое здоровье, прогрессирует умственная и социальная деградация, нарушается система жизненных ценностей. Именно поэтому, Наркозависимость гораздо опаснее других заболеваний, а лечение наркомании возможно только при комплексном и всестороннем подходе.





Одной из основных физиологических причин наркомании является наследственность. Если говорить более точно, дети алкоголиков и наркоманов рождаются с дисбалансом нейромедиаторов в головном мозге, которые отвечают за доставку гормонов счастья: серотонина, эндорфинов и дофамина. В жизни это проявляется в виде нестабильного эмоционального состояния, предрасположенности к стрессам, повышенного уровня тревоги и внутренней неудовлетворенности.

### 3. Курение



Так же это основная причина заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и других органов.

Это вдыхание дыма тлеющего табака или других препаратов растительного происхождения. Курение самая частая и губительная вредная привычка в наше время. Из-за потребления табака ухудшается здоровье и психика человека, появляется зависимость.





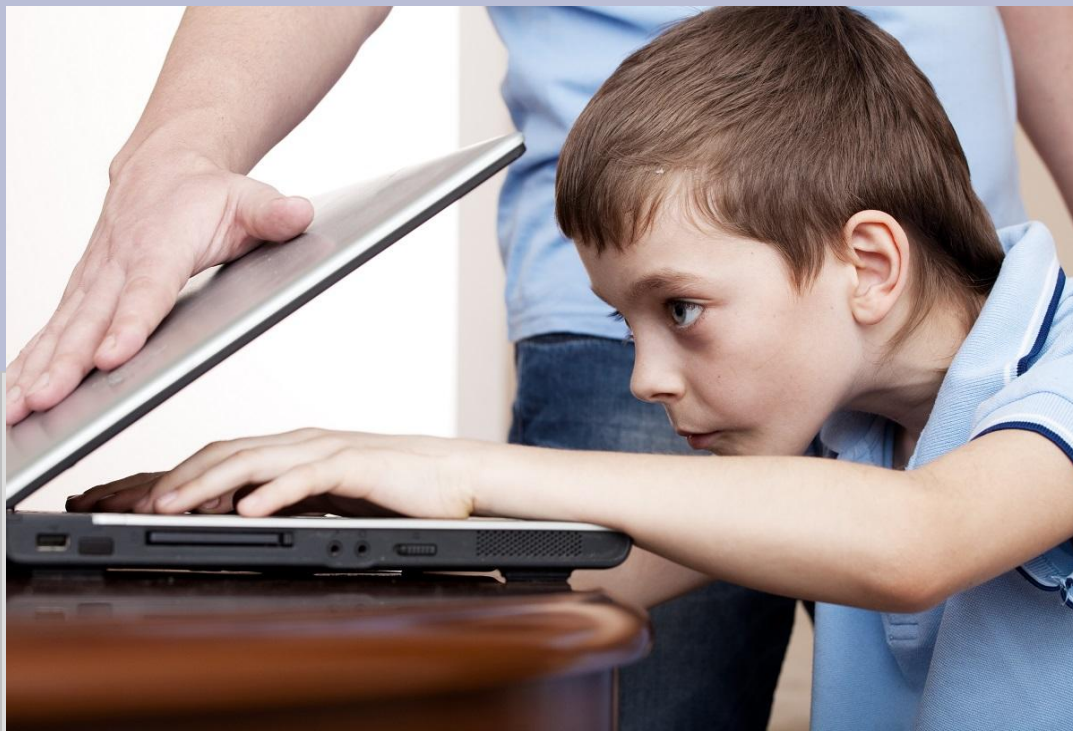
Быть наркотически зависимым от курения не означает, что вы не можете остановиться — только то, что это может быть сложным делом. Любой может преуспеть в отказе от патологической привычки, если имеет сильную мотивацию.



## 4.Игровая зависимость

Это деятельность, в результате которой сформировалась психологическая и физиологическая зависимость, находящаяся за пределами волевого контроля субъекта. Это прогрессирующее расстройство, характеризующееся непрерывной или периодической потерей контроля над участием в азартной игре, озабоченностью участием в игре, стремлением любым способом раздобыть средства для участия в игре, иррациональным мышлением и продолжением такого поведения, несмотря на пагубные его последствия.





Игровая зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии, причем наблюдается это не только среди детей и подростков, но и у взрослых. Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день.

Примерно 70% детей увлекаются играми типа «GameofWare» – с сюжетами насилия и жестокости. Убийство в них является главным элементом и целью игры. Зависимые начинают путать настоящую реальность с виртуальной.





## 5. Шопоголизм

Это неконтролируемая тяга к ненужным и необоснованным покупкам. У явления есть и научное название – ониомания или компульсивный шоппинг.



Среди психологов есть мнение, что шопоголизм – один из подсознательных вариантов компенсаторного поведения, когда человек через покупку пытается возместить что-то, чего ему не хватает.



В случае невозможности удовлетворить эту самую «манию» у «шопингомана» развивается синдром абстиненции, выражающийся в психологических расстройствах, агрессии или депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы, головных болях.



# 6. Интернет-зависимость



Это настойчивое желание избыточно пользоваться интернетом, проводя максимальное количество там времени.

Данная зависимость является расстройством психики, усиливающимся огромным количеством поведенческих проблем и выражающихся в неумении человека выйти вовремя из интернета и в безостановочном стремлении туда войти.



Болезнь эта ещё  
не до конца  
изучена  
психологами, но  
причины  
зависимости  
лежат на  
поверхности.



Это может быть попытка  
компенсировать  
нереализованные  
потребности (например,  
завести «настоящих»  
друзей) или неумением  
человека строить  
отношения в реальной  
жизни, или проблемы с  
самооценкой.



Вредные привычки – одна из самых главных и актуальных проблем в мире.

Необходим решительный и полный отказ от вредных привычек. Не важно, насколько тяжелый, на ваш взгляд период жизни вы переживаете, не ищите себе оправданий. И помните, что это в ваших силах!

